الكوب ١٠٠ على - السعودية ٧ ريالات - الإمارات ٧ دراهم لظ عيمالات - طبحرس ١٠٠٠ فلس - سلطنة عمان ١٠٠ يَهِمَّ فينان ١٠٠٠ ١٧ ن ١٥ . الأودن ١٠٠٠ فلس هاه الله هارفيون والعالمات فالعالمات والمالمات والمالمات



فــــاكس: ٩ • ٢ ؟ ٢ (٢) الوقيع عـلــي الإنترنت:www.saudi-distribution.com| (E.Mail) أو الموقيع عـلــي الإنترنت orders@saudi-distribution.com الهاني:(8002440076) الإمارات: شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع – هاتف: ٣٩١٦٥٠١/٢/٣ (٠٤) – غاكس: ٣/٥/٤/٥٤/٤) — البحرين: مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف، هاتف: ٣٩٤٠٠٠ -قاكس: ٢٩٠٥٨٠ - قطر: دار الثقافة والطباعة والصحافة والنشر والتوزيع - هاتف: ٦٢٢١٨٢ - فاكس: ٦٢١٨٠٠ - عمان: المتحدة لخدمة وسائل الإعلام، هاتف: ٧٠٠٨٩ - فاكس: ٧٠٦٥١٢ -O Descy شركة ولك ديرتي جميع المتوق محفوظة سوريا: المؤسسة العربية السورية لتوزيع المطبوعات – هاتف: ٢١٢٧٧٩٧ (١١) – فاكس: ٢١٢٢٥٣٢ (١١) – الأربن: شركة أرامكس لا يجري استبساخ أي جزَّه من هذه المشهر عمَّان حمَّظه في نظام استرجاع أو كعبيوش أو تراسته بأي شكل أو للنقل الدولي السريع - هاتف: ٥٥٨٨٥٥٥ (٦) - فاكس: ٢٢٧٧٣٣٥ (٦) - لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف (٢) - المنان بأية طريقة البكترونية كانت أم ميكانيكية، تصريرية والمطبوعات - هاتف: ٧٠٥٨٠٠٧ (١) قاكس: ٣٦٦٦٨٣ (١) طبعت عطابع القبس - دولة الكويت

أم تصبيلية . بون إلى خطي معبق من مالك الحقوق.





















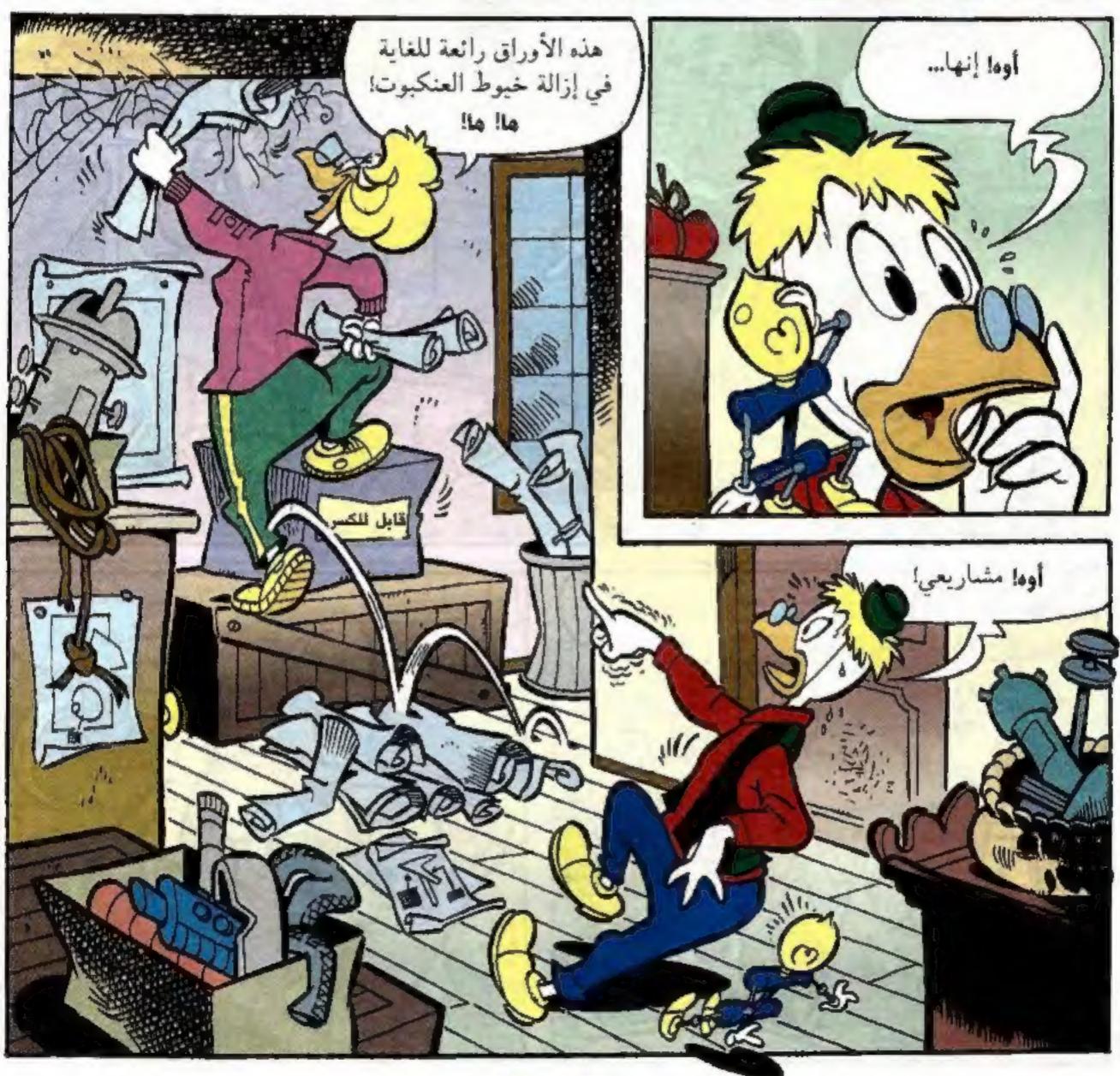








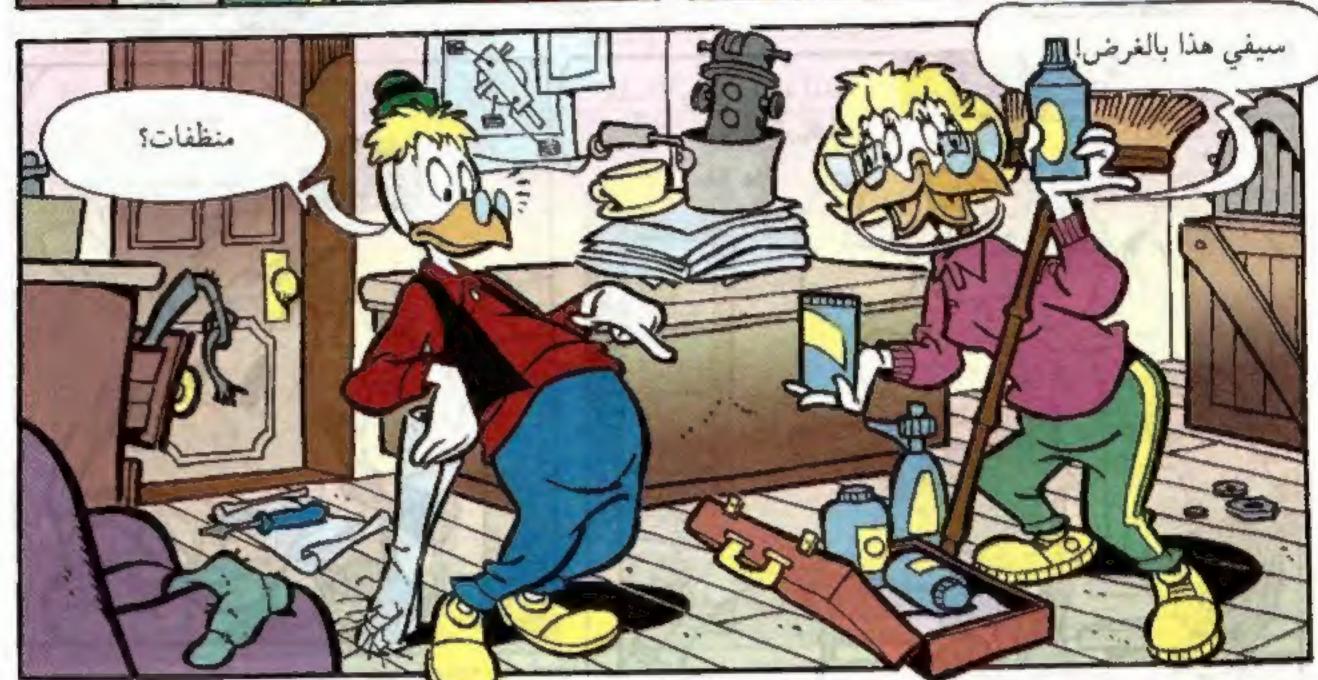






















أخ! كنت أعتقد أنه مفيد

في عصر الفواكه!



















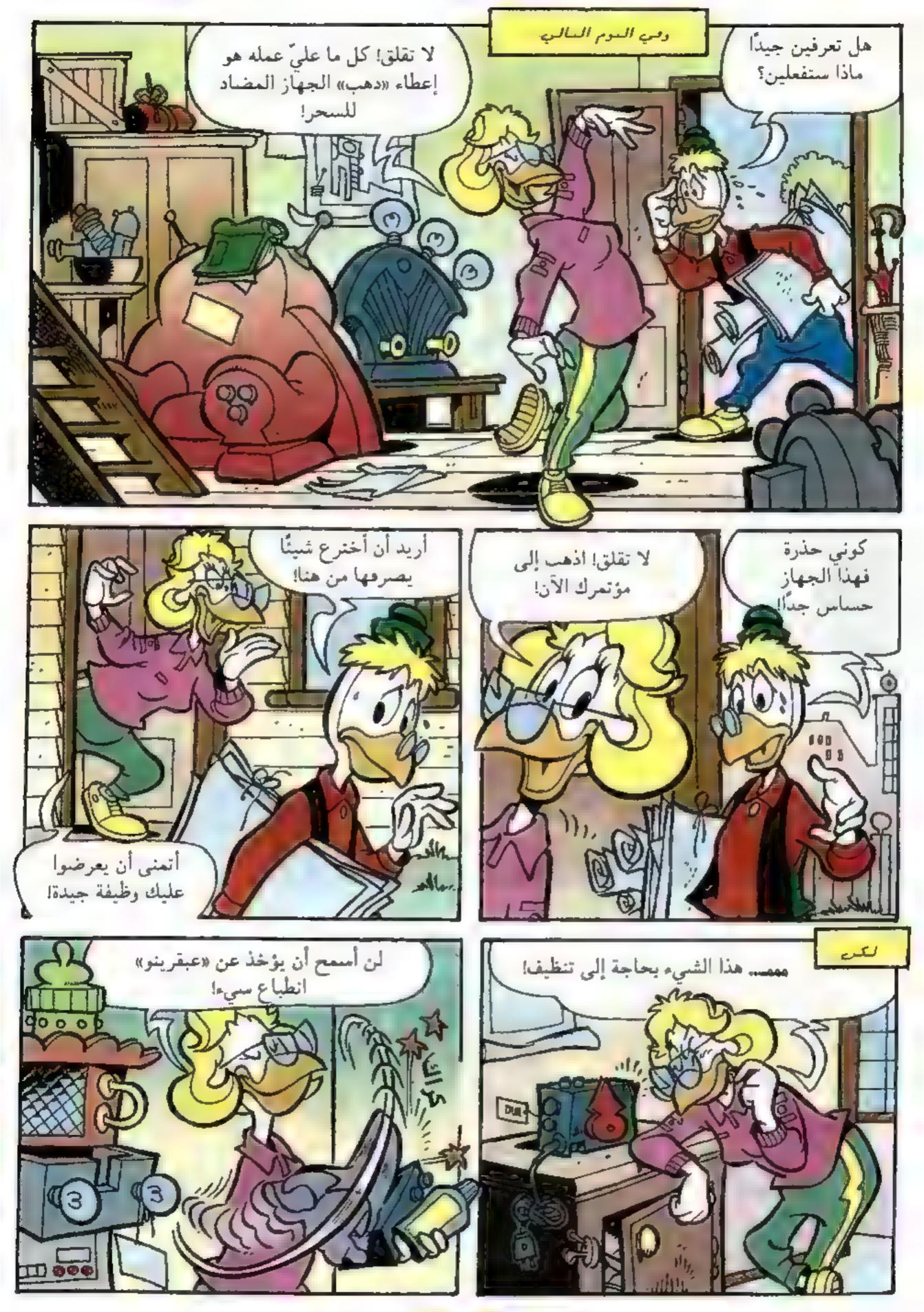
































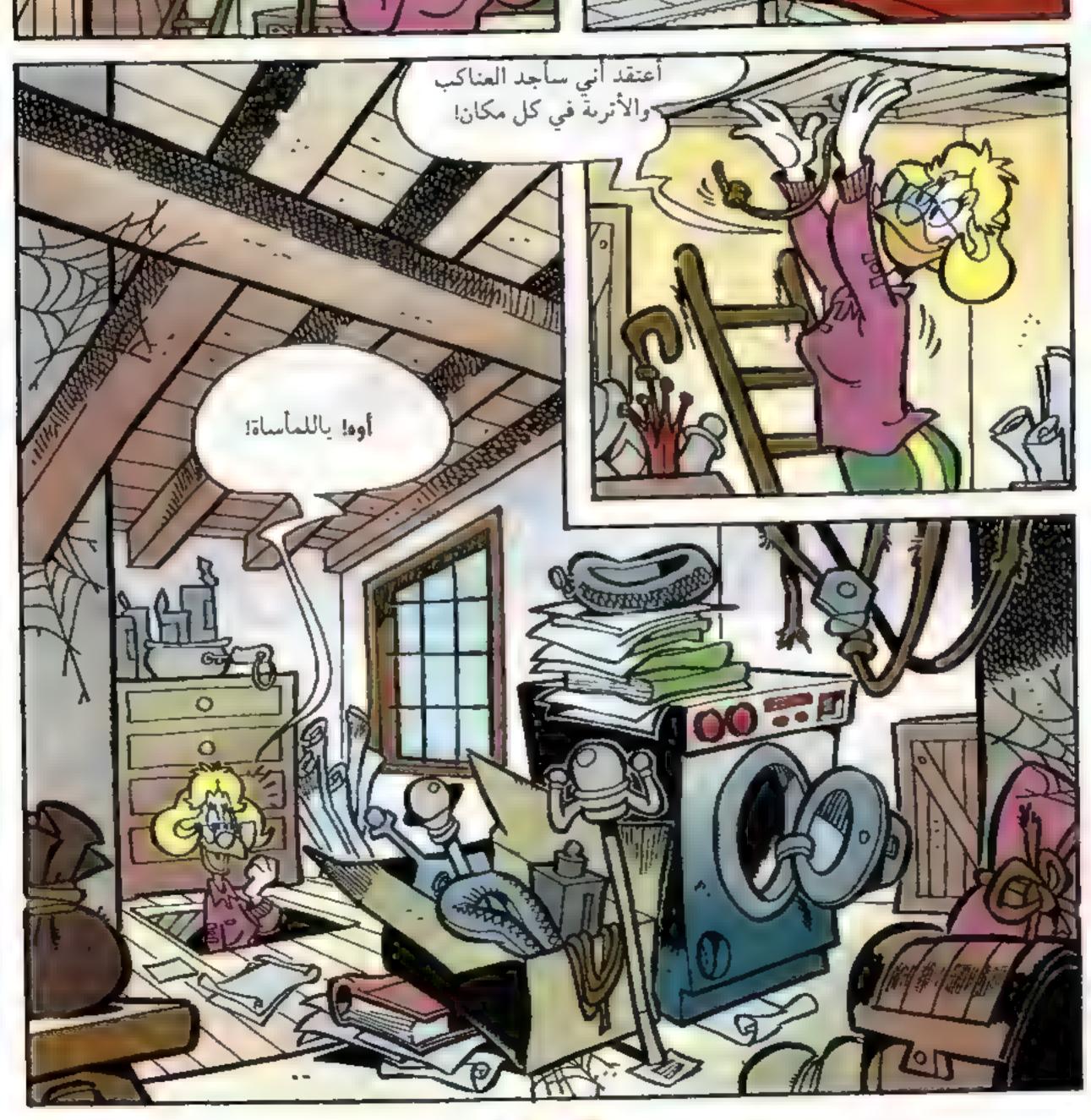












































IV

يتبع في الصفحة ٢٨





















تشترك المكسرات في غناها بفيتامين هـ، كما أن إضافة ٢٥ جم من الفواكه الجافة للغذاء اليومي يضاعف ما يحصل عليه الجسم من فيتامين هـ، وهو مضاد للشيخوخة ويساعد على تحسين كفاءة عمل الشرايين والقلب، كما أن الدهون الموجودة في هذه الأطعمة تساعد في الحد من نسبة الكوليسترول، وقد أثبتت

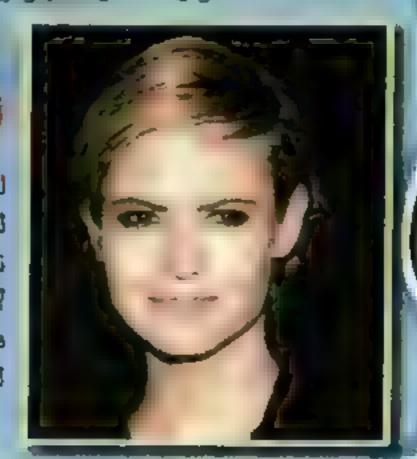
الدراسات أن ٨٤ جم من اللوز يوميًا تقلل من الكوليسترول بنسبة ١٠٪ خلال ٣ أسابيع، ويطلق على المكسرات اسم أطعمة العمر الطويل،

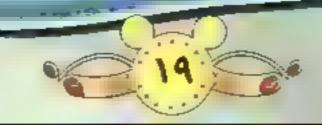


هاريسون فورد هو أكثر نجوم السينما كسبا للمال في عام واحد اذ حصل على ٥٨ مليون دولار، وقد قام ببطولة ٩ أفلام من بين ٥٤ فيلمًا التي حققت أعلى ايرادات في كل تاريخ السينما، وتشمل أبرز أدواره «انديانا جونز».



لقد قامت جنيفر جيسون لي بخفض وزنها ٣٩ كجم، لكي تؤدي دور تتاة مراهقة وهذا يكون أقسى رجيم تقوم به ممثلة. أما الجهود التي بذلها جاري اولدمان لانقاص وزنه لتمثيل دور نجم «البانك» سد فينسيت فكانت حادة الى الدرجة التي تقل على أثرها للمستشفى.

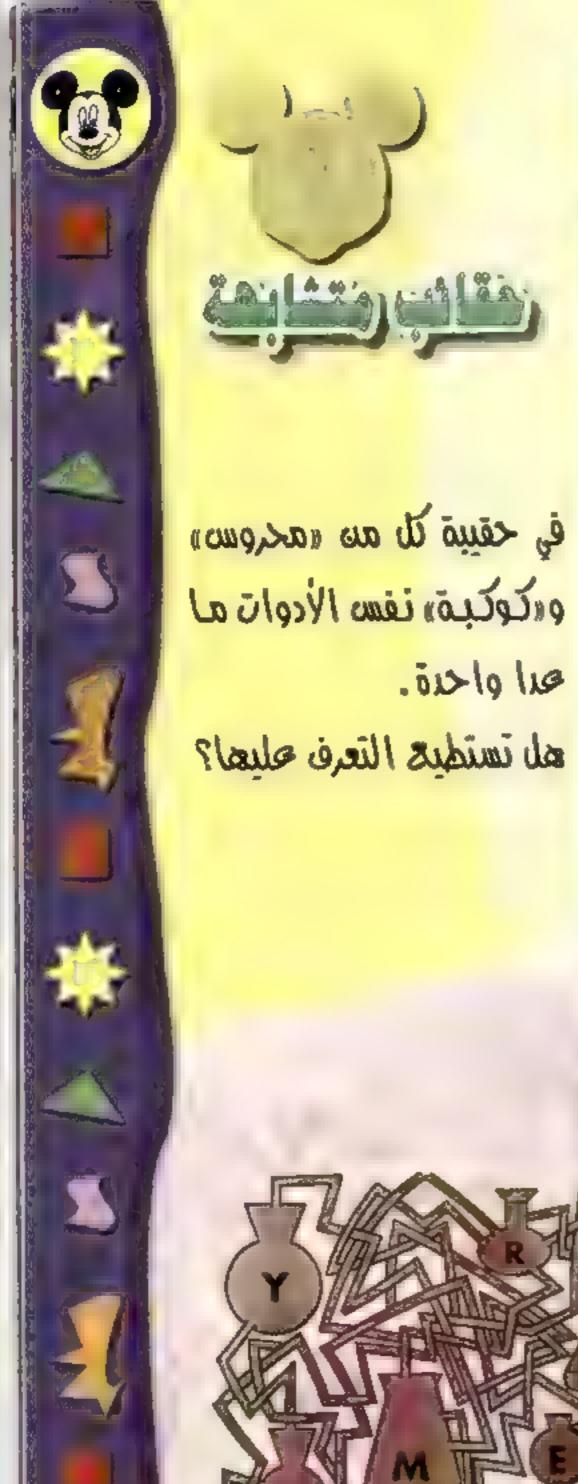
















ای انبوب سیصب فی کاس «عبقرینو» اولا؟





المسجلة الشريطية هي إحدى التطبيقات العملية على الفتاطيس والكهرومفناطيسية وقد تم تحقيق التسجيل الشريطي الأول على يد المفترع الدانماركي فالديمار بولس، وكان يستخدم مكبا من الأسلاك الفولانية مكان الشريطية المديلة. وقد بدأ استخدام الأشرطة للتسجيلية المشرينات من القرن الماشي.

الشريط في المسجلة الحديثة وقد بدأ استخدام الأشرطة التسجيل في العشرينات من القرن الماضي.

بتألف شريط التسجيل من شريحة بلاستيكية مطلية بمسحوق أكسيد الحديد المتناطيسي الخواص، وتستخدم المسجلة مغناطيات التسحيل الأصوات على

الشريط وذلك بتحويل الصوت أولاً إلى إشارات كهربائية بواسطة الميكروفون. في الميكروفون تتحول تموجات الهواء التضاعطية التي تؤلف الصوت الهواء التضاعطية التي تؤلف الصوت إلى تياركهربائي متغير ينقل بالأسلاك لي رس لمسحل

حيث سحل الإشارات الكهربائية على تشريط المار عبره سرعة ثانة

ويتألف رأس غملجل

ضيقة منفوف حوله

لملت متعددة من

السلك لحمله مغناطيسًا كهربائيًا، وبسريان التيار الكهربائي في تلك الملمات يتولد مجال مغناطيسي عبر المجوة بين قطبي المغناطيس الكهربائي، ويمرور الشريط قريباً جدا من هذه الفجوة يتمغنط أكسيد الحديد فوقه بتأثير المجال المعناطيسي للرأس المسجل، فحين يسري تيار قوي يشتد المجال المغناطيسي وتشتد بالتالي مغنطة الشريط وحين يحف التيار يضعف المجال وتضعف مغنطة الشريط وهكذا تسجل تغيرات التيار على الشريط. وعندما يعاود تدوير الشريط لسماعه يمر الشريط على رأس مهائل اسمه رأس الاستعادة بالسرعة نفسها التي يمر بها عند التسجيل، وفي أثناء مرور الشريط تولد أجزاؤه المغنطة مجالاً مغناطيسيا متغايرًا في رأس الاستعادة، وهذا المجال يولد بدوره تيازًا كهربائيًا واهثا ومتغايرًا أيضًا في الفات رأس الاستعادة وعند تضغيم هذاالتيار بواسطة مضخم كهربائي نحصل من رأس الاستعادة على تيار كهربائي متغاير متطابق تمامًا للتيار الذي أحدثه الميكروفون خلال عملية التسجيل، وتتم استعادة الصوت المسجل أصلاً عند إمرار هذا التيار في مجهار الجهاز، ومن معيزات المسحلة الشريطية أن الشريط يمكن مسحه واستخدامه مجددًا لتسجيل أشياء أخرى عليه، ويتم المسح واسطة رأس

ثالث شبيه بالرآسين الآخرين اسمه درأس المسحه وهذا يولد معالاً مغناطيسيًا سريع التناوب (يشتد وينحفض عدة مرات في الثانية) يزيل معنطة معنطة





























































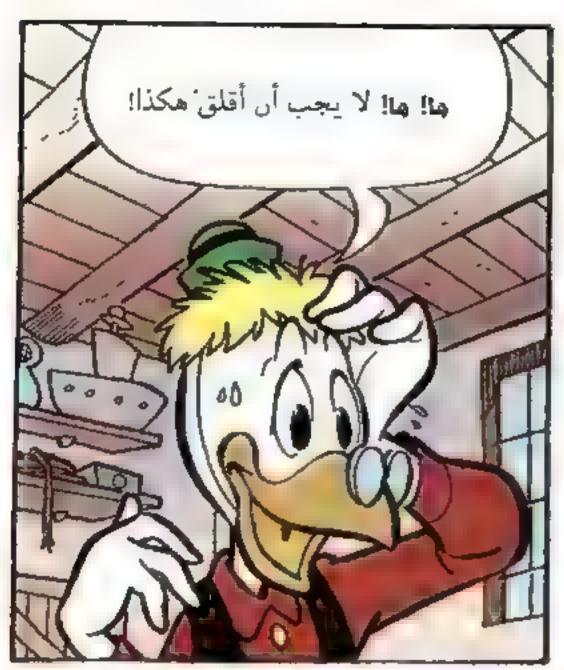












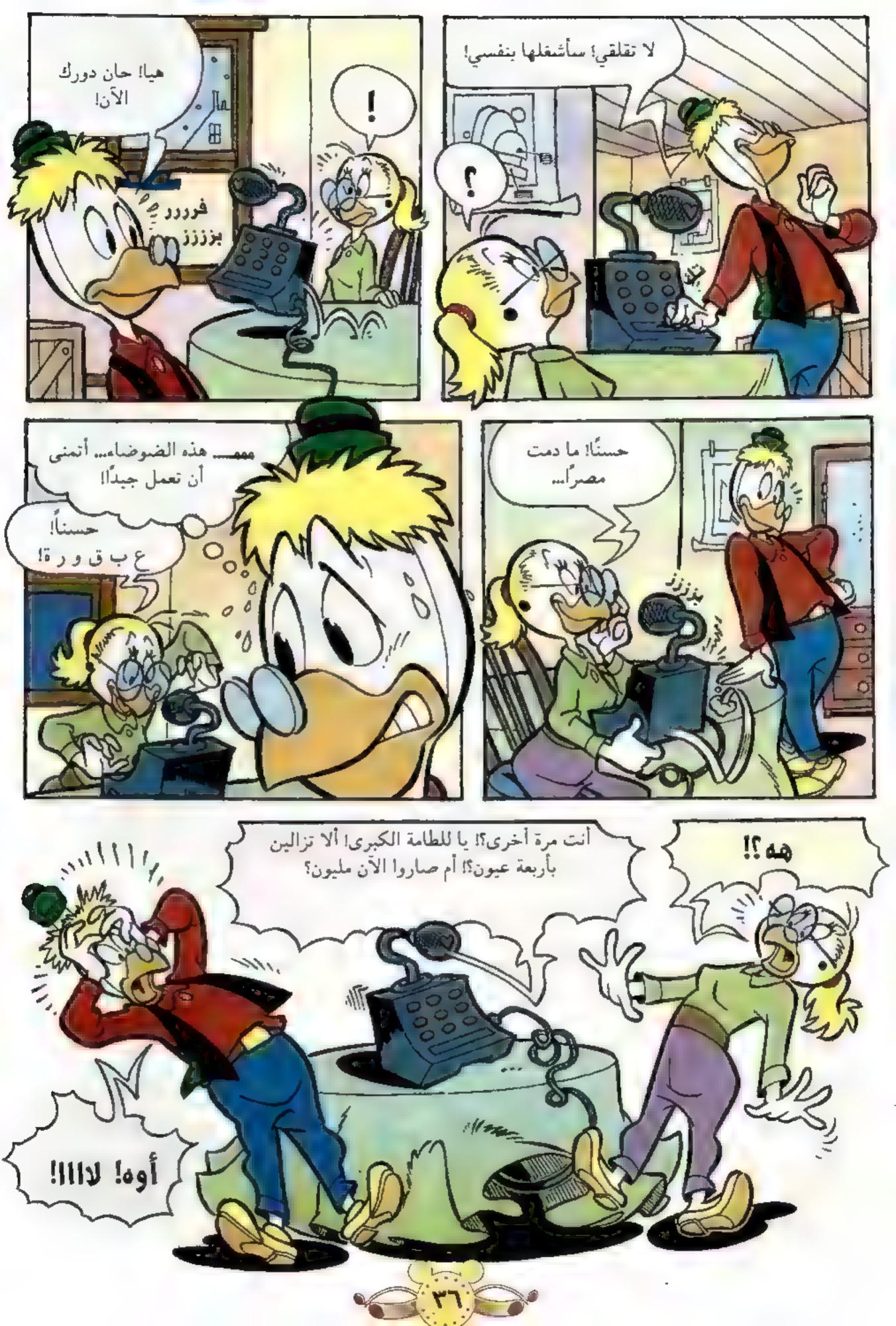






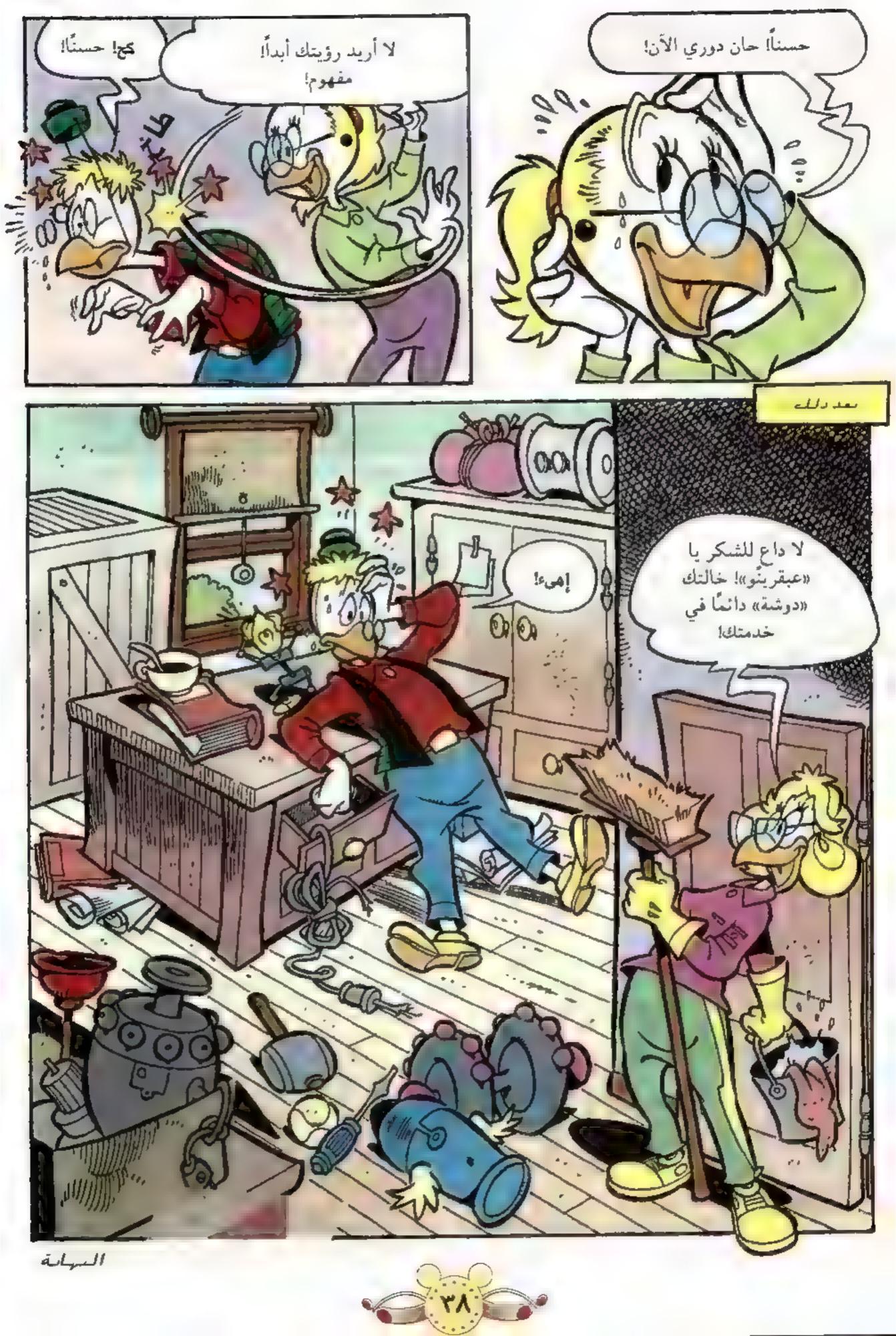














قالاختراع يبدأ عادة بفكرة تخطر على بال أحد المتحمسين ولا يتوقف الأمر عند هذه الفكرة، بل يأتي من يُدخل على هذه الفكرة التحسينات والتعديلات مما يجعلها أكثر فائدة . ويلاهذا الباب ستتمرفون على بعض الخترعين واكتشافاتهم.

# 

علم الطيران بالبالونات مجال ليس بجديد، يعود تاريخ نشأته إلى ما يقرب من قرنين من الزمن.. لمعرفة المزيد عن هذا العلم الشيق إقرأ السطور

وسيلة مواصلات رياضية يرجع الفضل في نشأة هذا العلم إلى «فرانسيسكو دي لانا» عام ٠ ١٧٦٠م، فِأَعد سِمْينة هوائية مزودة بأربعة بالونات. وقد عمد «دي لاناٍ» إلى أن يملاً بالونه بغاز أخف من الهواء، فكلما كان الغاز أخف وزنًا، كان أفضل حتى ترتفع البالونات بالسفينة الهوائية. وفي العام ١٧٦٦م اكتشف العالم الإنجليزي «هنري كافيندش» العديد من خواص الهيدروجين ومنها وزنه الخفيف جَدًا.

اقترح الدكتور «جوزيف بلاك» ملء بالون بالهيدروجين حيث استقر فِي سَقَف الفرفة، وقام الإيطالي «تيبريوس كافاللو» بتجارب كثيرة أظهرت قدرة رفع الهيذروجين بواسطة فقاعات الصابون ثم كتابه «فيادة المناطيد وتطبيقاتها» عام ١٧٨٥م. كما نشر الدُكِتور «جوزیف بریستلی «کتابًا بعنوان «تجارب وملاحظات علی أنواع الهواء المختلفة، فتشجع الفرنسي «مونتجولفييه» وإخوته على القيام بالتجارب، فملؤوا بالونا بالهواء الساخن عام ١٧٨٣م،

فارتفع في الفضاء وأثار ضجة بين علماء الأكاديمية الفرنسية فكلفوا الأستاذ «جاك تشارلز» مهمة البحث فيَّ الموضوع. فاتجه التفكير نحو الارتقاء بالإنسان إلى عنان السماء. وفي عام ١٧٨٣م ارتفع «دي روزية» و«دي آرلان» من فوق سطح أحد القصور في مدينة «بوادوبولوني» وأندفعا طائرين فوق اباريس في بالون ابطلق حرًا فقطع ٩ كيلومترات خلال ٢٥ دقيقة.

أوبعد ذلك بعدة أيام أنهى البروفيسور «تشارلز» والأخوان «روبرت» تصنيع بالونهم الهيدروجيني، وانطلق «تشارلز روبرت» الأكبر من قصر «تويلييري» وشاهدهم حشد كبير من الناس. وبعدها أصبح ارتياد الفضاء عبر البالونات رياضة شعبية لا تزال تمارس حتى اليوم،





POO























يحدج من إحدان إلى التجديد هي حيات وفي طعامه وملبسه وحتى في ألعابه، لذا نقدم لك اليوم ألعابًا سحرية لتدهش عائلتك وأصدقائك بها وتجدد وتيرة حياتك معها.

### الكرة المتوازنة

الأدوات

یلزمک حبل سمیک، خیط شفاف، کرة صفیرة دبنج بونج» – مساعد



#### اللمية

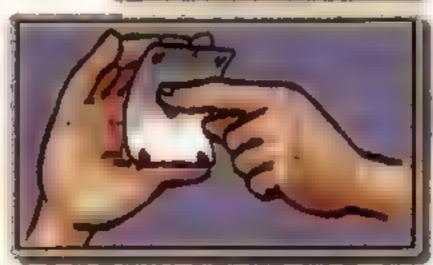
قدم لأصدقائك حبلاً مشدودًا بين أصابعك، وبينما أنت في كامل تركيزك وعيناك مغمضتان، يقوم مساعدك بوضع الكرة على الحبل سيتعجب الجميع عندما تقف الكرة على الحبل متزنة دون تأرجع، بل إن ما سيثير دهشتهم أكثر وأكثر، عندما تجعل الحبل يميل قليلاً، فتتدحرج الكرة إلى الأعلى ولا تسقط.



١- ثبت الخيط الشفاف الخفي في الحبل السميك، بحيث يكون لهما نفس الطول،

 ٢- أدخل إبهاميك بين الحبل والخيط، بحيث يكون الخيط الشفاف خلف الحبل، فلا يراه أحد غيرك، وهكذا يتكون لديك طريق تمشي الكرة فيه باتزان.

٣- احرص على ثنّي الإبهامين لإخفاء الخيط الشفاف.



## الإصبع الذي يرى

أعلن أمام أصدقائك أن بإمكانك التعرف على القيمة العددية لإحدى أوراق « اللعب » بمجرد لمسه ، ثم اطلب من أحدهم أن يختار لك أي ورقة ، فتمسكا بيد وتعرضا على أصدقائك بدون النظر إليها ، ثم حرك إصبع الأخرى على وجه الورقة ، وركز جيدًا ... قلب أوتفاحة أو معين أو وردة ؟ فسيفاجأ الجميع بإجابتك الصحيحة للعدد وللشكل المرسومة به الورقة أيضًا .



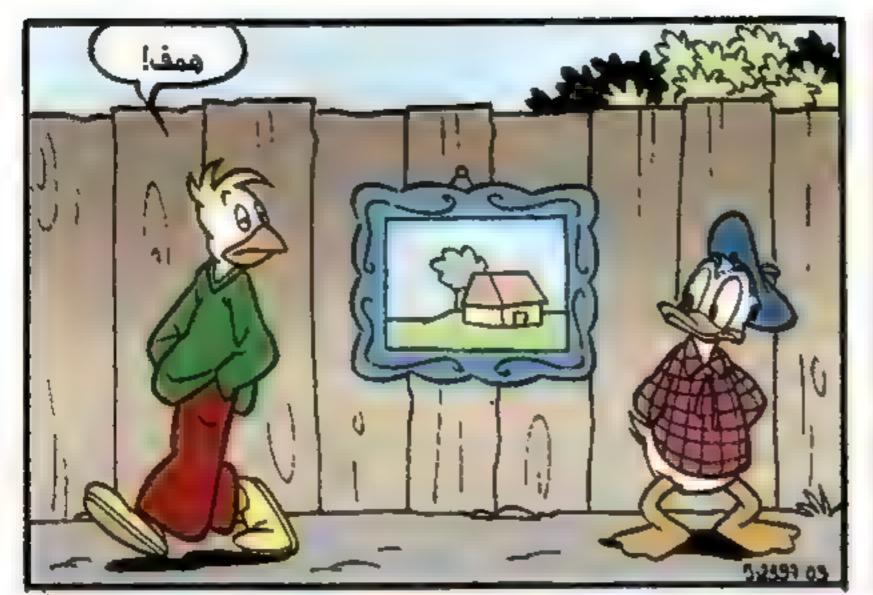
#### الخدعة

عندما تحرك إصبعك على الورقة لمعرفة الرقم، ميلها قليلاً دون أن يراك أحد بحيث تتمكن من رؤية العلامة والرقم طبعًا. إنها لعبة تعتمد على المهارة والسرعة في الأداء.





0 0

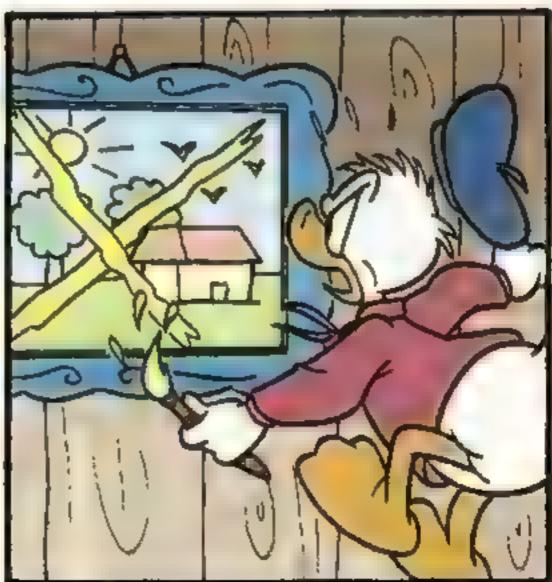
















لا يجرؤ المرض على إصابة جسم ذي جهاز مناعة سليم، لأن البكتريا والميكروبات والفيروسات لا تستطيع النفاذ إلى جسم يتمتع بجهاز مناعة قوي. ولكن قد يكون جهاز المناعة ضعيفًا في ناحية ما فينفذ منها المرض، ولكن قد يكون جهاز المناعة ضعيفًا في ناحية ما فينفذ منها المرض، وأي مرض طالما تمكن من الجسم فإن أول ما

ربي سرس ساب سبس سرس الجسم عال اول ما يقوم به هو إضعاف جهاز المناعة لتقوى شوكته، وهكذا تدخل في حلقة مفرغة من السبب والنتيجة.

8 6

نصائح هامة

ينصح الأطباء والباحثون بتناول الأطعمة الغنية بمركبات يعرف أنها تقوي جهاز المناعة، ولكن الذي يحدث أن معظمنا لا يهتم بتطبيق ما يعرف والدليل على ذلك أن ١٥٪ فقط من المرضى والمترددين على المستشفيات يواظبون على تناول الدواء

الذي يصفه الطبيب، أما الغالبية فيتوقفون عن الدواء قبل أن يكملوه.

## كيفية الحفاظ على جهاز المناعة؟

إن أكثر ما يحتاجه الجسم للحفاظ على جهاز المناعة وتقويته، يحصل عليه من الطبيعة بشكل غريزي دون التفكير فيه أو إجهاد أنفسنا بالبحث عنه، كأن يحصل الجسم على قسط كافي من النوم، وأن نتناول طعاماً متوازناً غنيًا بالمغذيات المتنوعة، على أن يتكون في المقام الأول من الخضار والفاكهة والحبوب الغنية بالبروتين، إضافة إلى ممارسة الرياضة والحركة. فلا شك أن الرياضة تلعب دورًا كبيرًا في تنشيط المضادات في الجسم، كما تنشط خلايا معينة بجهاز المناعة.







#### ثقب الأوزون

على علو ٢٥ كيلومترًا هي العلاف الجوي توجد طبقة رقيقة من غاز الأوزون الذي يحمي السبب الإنسان في ضرر بالغ للبيئة، لقد اختفت الغابات وأزيلت الأرض من أشعة الشمس الضارة. الاستحدام النباتات الطبيعية، لتفسح مجالاً للمزارع والمدن والمباني. البحار الزائد لمادة (الكلوروقلور وكريؤن) دمّر جريًا والمناعة، وتحاول الحكومات من هذه الطبقة الدقيقة محديًّا ثقبًا فيها فوق المناعة، وتحاول الحكومات من هذه الطبقة الدقيقة محديًّا ثقبًا فيها فوق المناعة، وتحاول الحكومات الطبقة الدقيقة محديًّا ثقبًا فيها فوق المناعة المنا

من هذه الطبقة الدقيقة محدثًا ثقبًا فيها فوق قارة التاركتيكا المآدة (الفلوروكلورو كريون) تستحده في صناعة الثلاجات والمبيدات الحشرية وعلب الوجبات السريعة، ولكنها الأن

مىنوعة.



إن أحتراق أنواع الوقود المختلمة يؤدي لانبعاث غاز ثاني أكسيد الكربون الذي تختبط مع الماء مكوبًا حمضًا صعيفًا يستط على هيئة أمطار حمضية. وهده لأمطار تلوث الأنهار والبحيرات وتقتل الأشجار وثؤذي الحياة البرية. إن تقليلنا من استخدام الوقود يقل من أحطار المطار العمصية.

#### كيف تستصلح الأراضي الصناعية 9

تنفث المصانع الدحان في الحو ملوثة الأ راضي والأنهار والمخلفات الصناعية مدمرة البيئة الزراعيه.

ولإصلاح هذه الاراصي يمكن أن نغطي أماكن المحلفات والمناطق الصناعية بطبقة سميكة من المربة لتصبح أراضي منتحة ويمكن غمر المناطق المفتوحة بالماء لتكوين بحيرات حديده.

# مًا هي راعادة التَّصَنَيْعِ، لأَرْ

0 0

0.0

0 0

لقد استهلك معظم ما في الأرض من موارد طبيعية. ولذلك فقد اتجه البعض ولإعادة تصنيعه بعض العواد بدلاً من التخلص منها (على سبيل المثال: الزجاجات القديمة والبرطمانات التي يمكن ضغطها أو إذا بتها لتصنيع منتجات زجاجية جديدة) وكذلك علب الألمونيوم والأكياس البلاستيكية والصحف والملابس القديمة التي يمكن إعادة تصنيعها.

والمهتمون بالبيئة الآن البحث عن وسائل لتقليل الضرر الذي

#### برامج حماية الحيوانات

إن التلوث الهيّنيّ وعمليات الصنيد هذرت الحيوانات وعرضتها بللا نقراض برنامج حماية الحيوانات وقر محميات طبيعيه للحيوانات ليوفر لها الحماية ويهيليء لها البيئة

الطبيعية للفصائل المعرصة للانقراض وإبعادها عن حطر الصيادين.

#### كيف نواجه التصحر؟

لأجل جماية النابات الاستوائية يتم رراعة الأسجار الاستوائية في محميات. و يتم استرراع أنواع حاصة من الأشجار تنمو عدة متار ستويًا.



















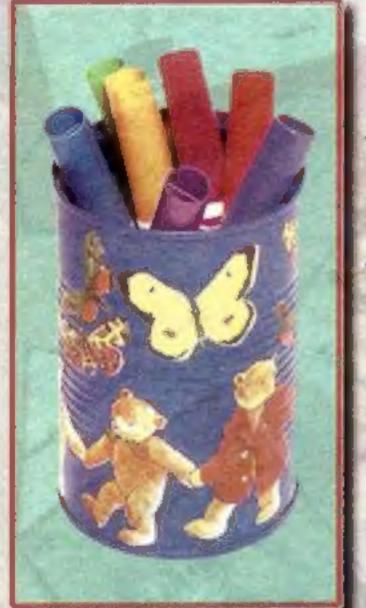
# المواد المطلوبة

١- علبة صفيح فارغة من علب الخضراوات أو
 البقول المعلّبة.

۲- رقعة من ورق اللف عليها صور (أو صور منفصلة) أوملصقات

٣- طلاء وفرشاة طلاء.

٤-غراء



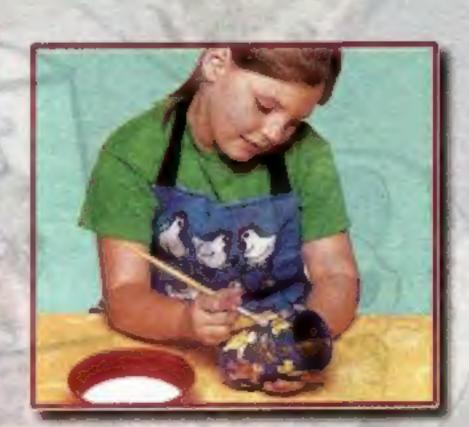
## الطريقة

١- اطل العلبة باللون المفضل لديك وأتركها
 لتجف.

٢- قص الصور بعثاية.

٣- ادهن ظهر كل صورة بالغراء واحرص على أن
 يصل الغراء للحواف.

٤- الصق الصور على العلبة الصفيح.



لديك الآن إناء رائع لأقلامك (مقلمة) لتضعها على مكتبك

تنبيه: تنفيذ هذه الخطوات يجب أن يكون تحت اشراف الكبار ورقابتهم!







